

第三节 合理营养与 食品安全

【学习目标】

探究实践:制订合理膳食计划，养成良好的饮食习惯。

态度责任:关注食品安全的基本知识，并认识到环境保护与食品安全之间的联系。

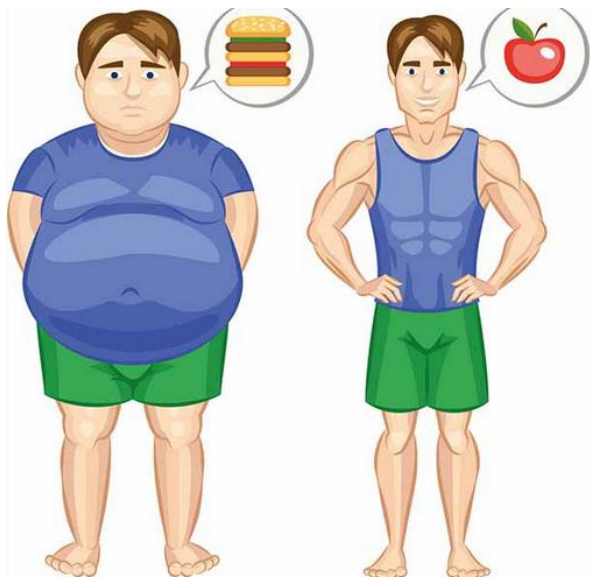
○ 情境导入

年轻人喜欢吃零食，例如泡面、薯条、汉堡等，大家认为零食有营养吗？不注意合理营养和食品安全，会带来严重后果，那么我们如何做到合理营养呢？



探究新知

(一) 合理营养



为什么会出现这样的结果呢？

肥胖是因为营养过剩，
瘦弱是由于营养不良

1.合理营养：全面而平衡的营养

全面：

是指摄取的营养素（六类营养物质和膳食纤维）的种类要齐全。

平衡：

是指摄取的各种营养物质的量要合适（不少也不多，比例适当），与身体的需要保持平衡。

2. 不注意合理营养的危害



早餐很重要



早餐必须有干有稀，有蛋白质又有糖类，不能偏食。

美味早餐



豆浆一碗 + 肉包子1~2只



牛奶一杯 + 切片面包加果酱或花生酱若干



稀饭一碗 + 鸡蛋一只或花生米若干



吃的粗
吃的杂



长期偏食、挑食, 会造成体内某种营养素的缺乏, 不能保持身体健康。

常喝
凉白开

饮料含糖较多，甜饮料喝得多了，会影响正餐营养的吸收。

我不爱喝水，就爱喝饮料！我就爱吃这些食物！



3.怎样做才是合理营养呢？

**不挑食、偏食、暴饮暴食；多喝水、多吃水果蔬菜；
一日三餐按时进餐；少吃高脂肪食物；饭前饭后不宜
立即进行剧烈运动。**

4. “平衡膳食宝塔”

①营养学家将食物分成哪几类？

所示食物的比例有什么特点？

②生长发育期的青少年在日常饮食中应注意些什么？

③我们的饮食应遵循什么原则？



合理营养

类别	主要食物名称	主要营养物质
第一类	谷物、薯类、玉米	维生素B、糖类、蛋白质
第二类	蔬菜、水果	膳食纤维、无机盐、 维生素C、胡萝卜素
第三类	肉、禽、蛋、鱼	蛋白质、无机盐、脂肪、 维生素A、维生素B
第四类	乳制品、豆制品	蛋白质、脂肪、无机盐、 膳食纤维、维生素B
第五类	动植物油脂	脂肪

①每餐动植物性食物合理搭配饮食多样化。

②青少年每天应比成人多摄取含 蛋白质 多的食物，即金字塔中 肉类、乳类 的食物。

③膳食宝塔要求我们的饮食应遵循下列原则：

- ①食物多样，合理搭配；**
- ②吃动平衡，健康体重；**
- ③多吃蔬菜、水果、奶类、全谷、大豆；**
- ④适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；**
- ⑤少盐少油，控糖限酒；**
- ⑥规律进餐，足量饮水；**
- ⑦会烹会选，会看标签；**
- ⑧公筷分餐，杜绝浪费。**

5. 为家长设计一份午餐食谱

提示

- ①根据平衡膳食宝塔原则，只要求含有五类食物，并且比例合适，不要求计算其中能量的多少以及各类食物的量。
- ②设计时应考虑当地常吃的食物种类，营养成分，价格以及中老年人的健康状况和饮食习惯等。
- ③设计时可以查阅教科书中135页常见食物成分表。

(二) 食品安全

食品安全应用贯穿于生产、运输、加工、储存、烹饪等全过程。

例如，购买预包装食品时，要注意包装上是否有食品生产许可证编号；要保持新鲜；要煮熟、煮透了再食用；等等。



不能吃有毒的蘑菇。

过敏原信息：含有小麦、麦麸、大麦、芝麻、鸡蛋、燕麦，此生产线也加工含有花生、大豆及乳制品的产品。



不要吃发霉的食物。



禁止

聚餐时使用公筷、公勺，可有效减少致病性微生物的传播。



公筷公勺

一人一套 一菜一套

拓展提升

1. 有人说有“虫眼”的蔬菜和水果，农药含量少。请你对这种说法做出科学评价。

这种说法不科学。蔬菜、水果上有“虫眼”，不能证明没有喷洒过农药。有“虫眼”的蔬菜和水果，可能是蔬菜和水果长虫后又打了农药，也可能是虫子没有被农药杀死。

2. 能用发霉、变质的残羹剩饭或饲料喂养家禽家畜吗？为什么？

不能。因为发霉、变质的残羹剩饭或饲料中的有毒物质会大量积累在家禽家畜的体内，这不仅影响了家禽家畜的生长发育，而且人吃了这样的家禽家畜，也会因有毒物质进入人体而危害自己的身体健康。

课外实践

调查食品安全

请调查当地市场上正在出售的奶制品、火腿肠、水果罐头、碳酸饮料等食品的安全性，小组汇总调查结果，查阅有关资料，集体撰写《本地市场的食品安全状况和建议》调查报告。



为保证食品安全，保障公众身体健康和生命安全，我国颁布了**《中华人民共和国食品安全法》**。该法规定，在我国境内从事食品生产经营者，应当依照法律、法规和食品安全标准从事生产经营活动；任何组织或者个人有权举报食品安全违法行为，依法向有关部门了解食品安全信息，对食品安全监督管理工作提出意见和建议。

为防止食品浪费，保障国家粮食安全，我国于2021年开始施行**《中华人民共和国反食品浪费法》**。

○ 盘点收获

合理
营养与食
品安全

合理营养

平衡膳食，每日三餐，按时进餐
不偏食、不挑食
不暴饮暴食

食品安全

怎样购买安全食品
预防食物中毒
防止食品污染

○ 当堂检测

1. 教育部号召大力开展“豆奶工程”。从营养学的角度分析，这项工程的主要意义是为人体补充（ B ）

A. 蛋白质和铁

B. 蛋白质和钙

C. 糖类和铁

D. 糖类和钙

2. “吃出健康”正在 成为人们饮食方面的追求。下列关于青少年饮食的说法正确的是（ A ）

①粗细粮 合理搭配 ②主副食合理搭配 ③不吃不喜欢的食物

④饮食要定量 ⑤晚餐多吃含蛋白质和脂肪丰富的食物

A. ①②④

B. ①②⑤

C. ②③⑤

D. ③④⑤

3. 关注食品安全至关重要。我们在购买食品时，以下做法不正确的是（ D ）

A. 检查包装是否完整

B. 关注生产日期

C. 关注生产许可标志

D. 不看保质期

4. 食品安全越来越被人们所重视。下列饮食方法中，科学合理的是（ D ）

A. 只吃水果和蔬菜保持苗条的身材

B. 用含有多营养成分的饮料代替水

C. 炒菜的时候多加油盐可使菜有滋有味

D. 谷类为主，水果蔬菜和肉类荤素搭配

5. 下面是同学们为四口之家设计的午餐菜谱，你认为营养最全面合理的是（ **A** ）

A. 土豆炖牛肉 西红柿炒蛋 清炒空心菜 冬瓜排骨汤

B. 红烧冬瓜 素炒土豆丝 清炒空心菜 海带汤

C. 红烧鸡腿 爆炒鱿鱼丝 回锅肉 鱼头汤

D. 炒白菜 炒花椰菜 水煮白萝卜丝 紫菜汤